広報

2012年

9

第96号

なつかしの国　石見　iwami

祝 己斐・美郷交流25周年 記念セレモニー

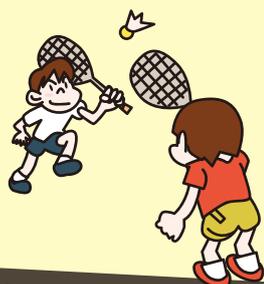
夏の思い出♪

主な記事

今月の顔　己斐の子どもたちとの交流♪

８月18日（土）に、己斐・美郷交流25周年記念セレモニーが開催され、都賀西子ども神楽のみなさんが『塵倫』を披露！

神楽上演後、己斐の子どもたちが神楽の衣装や面を身につけ、美郷の子どもたちと交流を深めました。　　（関連記事２～３ページ）

己斐・美郷交流が25周年を迎えました!!

子ども交流

～たくさんの子どもたちが交流を深めました♪～

広島市西区己斐の子どもたちとの交流が、昭和62年8月からはじまり、今年25周年を迎えました。

最初の交流は、旧邑智町で己斐学区子ども会の子どもたちが旧邑智町の子どもたちと「ヤマメのつかみどり」や「ぶどう狩り」などを体験。

子ども交流は、この25年の間に、延べ60回、2千名以上の子どもたちの交流が行われ、美郷町での田舎体験や広島市での都市見学など、様々な交流が行われてきました。

今では、己斐で開催される各種イベントへ美郷町の特産品を出店したり、みさとふるさとまつりのメインイベントの鴨山駕籠かき大会に己斐から参加されたりと子ども交流からイベント交流へと輪が広がっています。

8月18日（土）に、「己斐・美郷交流25周年記念式典・セレモニー」が開催され、広島市西区区長様をはじめ、多くの関係者のみなさんが出席されました。

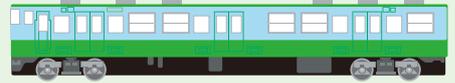
記念セレモニーでは、都賀西子ども神楽による『塵倫』が上演され、上演後には、己斐学区子ども会の子どもたちが、神楽の衣装や面を身につける体験を通して交流を深めました。

▲前日には25周年を記念して己斐から美郷まで走って来られました！

▲式典には交流にゆかりのある多くの方が出席されました

▲己斐・美郷交流当初から携わっておられる山田春男広島市議会議員のあいさつ

▲小学1年生から中学3年生までの神楽団のメンバー

▲カヌーや川遊びを楽しみました♪

～みんなで三江線を利用しましょう～

JR三江線のバスによる増便社会実験
増便バスダイヤ決定!!

三江線の利便性を高め利用促進を図るため、バスによる増便「JR三江線増便社会実験」の増便バスのダイヤが決定しました！

みなさんから要望の多かった時間帯にバスによる増便ダイヤを設定しています。
通学や通勤、買い物や通院などに、便利になった三江線を利用しましょう。

また、10人以上で三江線を利用される場合には２万円～５万円の地域活性化イベント補助制度や回数券を購入した場合に20％を助成する購入補助制度もあります。

補助制度を活用してみんなで三江線を利用しましょう！

もっと便利に!! JR三江線増便社会実験（バス）

【時 刻 表】 広報誌と一緒にお配りしたチラシをご覧ください。

【実施期間】 平成24年10月１日（月）～平成24年12月31日（月）の３カ月間

【運賃・バス停】

- 運賃は鉄道運賃と同額です。駅などで購入されるJRのきっぷ、定期券、回数券が利用できます。
- バス停は三江線各駅前を基本に設置します。なお、道路事情などにより、やむを得ず駅前にバス停を設けることができない駅もあります。駅から離れたバス停についてはチラシをご覧ください。

【そ の 他】

- 増便バス運行区間の三次駅～浜原駅間は道路幅が狭いため、ジャンボタクシー等を使用する場合があります。定員になった場合は後の便をご利用ください。
- 実験に伴い利用調査を行います。ご理解とご協力をお願いします。

使ってオトク！回数券購入を補助します!!

三江線を日頃から利用していただくため、三江線の回数券を購入した場合、購入金額の20％を助成します。（三江線以外の区間を含む場合は、三江線部分のみ対象）

【手続き方法】

①駅窓口で回数券を購入してください。補助金の申請には「回数券の表紙」が必要です。忘れずに受け取ってください。
②役場窓口（本庁企画課、大和事務所、各交流センター）で補助申請をしてください
③補助金の受け取りは約１カ月後となります。

みんなで乗って楽しもう！三江線利用地域活性化イベント補助

三江線の列車や駅舎などを利用して講演会、交流会、色々な催し物などを開催する場合、補助金を交付します。

【補助金額】

10人～29人で利用	20,000円	30人～49人で利用	30,000円
50人～99人で利用	40,000円	100人以上で利用	50,000円

中学生以下の方は指導者同伴とします

【手続き方法】

申請書を事前に提出し、開催日時や内容などをお知らせください。事務局より補助の可否をお知らせします。事業実施後に報告書を提出してください（写真などが必要です）

※申請用紙は、役場企画課、大和事務所にもあります。

問い合わせ先　三江線活性化協議会（邑智郡町村会事務局内）（☎72-0015）

私たちにとって最も身近な選挙です。明るい選挙に心がけ、大切な一票を投じましょう。

10月14日(日)

美郷町長選挙と美郷町議会議員補欠選挙の投票日です！

■投票日：10月14日(日)　■投票時間：午前7時～午後6時

投 票 日 時　投票日は10月14日（日）です。告示日は10月９日（火）です。
投票時間は、午前７時から午後６時までです。
世帯ごとに入場券を送りますので、入場券に記載している投票所で投票してください。

選挙する人数　選挙する人数は、町長選挙１人、町議会議員補欠選挙２人です。

投票できる人　投票できる人は、選挙人名簿に登録されている人で、次の用件を満たしている人です。
⑴平成４年10月15日までに生まれた人
⑵平成24年７月８日までに住民基本台帳に登録されている人

期日前投票

期日前投票は、告示日の翌日から投票日の前日までで10月10日（水）から10月13日（土）までです。場所と時間は、次のとおりです。

●美郷町山村開発センター　時間：午前８時30分から午後８時まで
　対象：町内全域の有権者
●大　和　事　務　所　時間：午前８時30分から午後６時まで
　対象：大和地域の有権者

※印鑑は不要ですが、期日前投票事由についての宣誓書を記入していただきます。
※期日前投票ができるのは、投票日当日に次のいずれかに該当すると見込まれる人です。
・仕事等に従事する場合　・親族の冠婚葬祭に出席する場合
・レジャーや用事のため、投票区の区域外に出かける場合
・病気、出産、身体の障害などで投票所での歩行が困難な場合

不在者投票

不在者投票には次の場合があります。投票用紙の送付返送等を郵便で行いますので、早めの請求が必要です。
・指定病院や施設に入院（入所）中の場合にその病院や施設で行う投票
・出張や旅行で美郷町での投票ができない場合に、滞在先の市区町村等の選挙管理委員会で行う投票
・重度の身体障害者手帳や介護保険の要介護５の認定を受けるなど一定の要件に該当する場合の郵便投票（この場合、事前に郵便投票証明書の交付を受けていることが必要です。）
・投票日には20歳になるが、期日前投票の日には未成年の場合の投票

問い合わせ先　美郷町選挙管理委員会（☎ 75-1213）

美郷大学　～これからの「美郷」について話し合いました！～

美郷大学で、西部社会教育研修センターから２名の講師をお招きして、「美郷町の地域課題」について学習しました。講師である三瓶所長は元大和中教諭・元邑智中教頭であり、また山本主事は元邑智中教諭で、お二方とも美郷町の学校にお勤めで懐かしんでおられる様子でした。

受講生は、美郷の抱えるいくつかの課題について、グループで話し合いをしながら順位付けをしていきます。受講生が思う一番の美郷町の課題は「地域産業の振興」という結果に！

その後、受講生同士でどうすれば「産業の振興」ができるのかを付箋紙を使いながら考えを述べるワークを行いました。

最後に、「私たち「美郷大学」でできることは?」と題して意見提案の時間が設けられ、「人が集いホッとできるカフェをつくりたいな」「演劇や芸能を学んでイベントで披露したいな」、こんな意見が出され、有意義な学習会となりました。

▲グループにわかれて積極的に意見を出し合います。

▲付箋紙に書き出すワークを行いました！

神話博しまね　～美郷町の日、大盛況‼～

8月4日(土)、5日(日)は、出雲大社周辺の神話博しまね特設会場において「美郷町の日」として神話博しまねが開催されました。

美郷町の日には、厳しい暑さにもかかわらず両日とも４千人以上の来場があり、「郷土芸能」では都神楽団、千原神楽団による神楽の上演や、「県民おもてなし劇場」ではかすみ草の会による舞踊の上演、また美郷町の特産品販売ブースも設けられ、訪れた来場者に美郷町の魅力を発信して大いに盛り上がりました。

▲美郷町ブース特産品販売！

▲ステージをとびだして記念撮影！

▲大盛況の魅力発信ステージ‼

MISATO PHOTO

MISATO PHOTO

夏休みサマースクール　～中学３年生が大学生に教わる学習の場～

8月16日(木)～18日(土)まで、教育委員会の主催で、町内の中学３年生を対象に、夏休みサマースクールが開催されました。大和中・邑智中から18名の生徒が参加し、夏休みの宿題や自主学習などに取り組みました。今回のサマースクールは、島根大学と山口大学に在学中の大学生４名が、中学生に問題を解くコツや勉強法を教えてサポート。一人では分からなかったことを友達や大学生に聞くなどして集中して勉強に励んでいました。

参加した生徒の感想には、「家ではあまり集中して勉強ができないけど、みんなと勉強すると集中して勉強することができた」「わからないことを大学生にわかりやすく教えてもらった」「大学生のみなさんの勉強方法が聞けてとても勉強になった」など、とても有意義な学習会となりました。

▲大学生に教えてもらったり、友達同士で教え合ったり！

▲みんな真剣に勉強しています‼

美郷町内鏝絵めぐり　～左官の想いが込められた鏝絵～

8月19日(日)に「美郷町銀山街道を護る会」(道下良徹会長)主催の美郷町内鏝絵めぐりが行われ、町内外から25名が参加されました。

この日は、美郷町内に現存する明治中期以降に作られた鏝絵、10箇所(全16点)をガイドの解説を受けながら巡りました。

石州の左官技術の高さやユニークな作品の数々を見て、鏝絵の魅力を楽しみました。訪問先のみなさん、ご協力ありがとうございました。

▲人気ツアーとなり急遽定員を拡大！

▲こちらは近年の作品！(別府のたんぽぽ美容室)

▲鯉の滝のぼり(惣森の山根家)

国民健康保険被保険者証を更新します！

現在お持ちの国民健康保険被保険者証の有効期限は、平成24年９月30日までです。
保険証の更新を次のとおり行います。

☆更新される証

・国民健康保険被保険者証（桃色）
・国民健康保険退職被保険者証（紫色）

☆更新方法

世帯ごとに郵送します。（９月中旬発送、10月１日までに到着予定）
簡易書留郵便でお送りします。不在が多い世帯は到着が遅れたり、お届けできない場合があります。
被保険者証が届かない場合は、健康推進課までご連絡ください。

★次に該当する方は「国民健康保険被保険者証」、「加入先の保険証」、「印鑑」を持って健康推進課までお越しください！

①すでに働いておられるなど、他の健康保険に加入されている方の名前が記載されている場合
②マル学の保険証のお持ちの方（学生）が就職されて他の健康保険に加入されている場合

問い合わせ先　健康推進課医療保険係（☎ 75-1932）

平成25年度「母子・寡婦福祉資金」予約貸付受付中

平成25年度母子寡婦福祉資金の予約貸付申請を受け付けています。

【対 象 者】

平成25年４月の進学等を希望している
○児童を扶養する母子家庭の母
○父母のない児童（20才未満）
○20歳以上の子を扶養する寡婦

【対象資金】（※貸付はいずれも無利子です）

●児童の進学等を対象とする資金

・修学資金…高等学校、大学、高等専門学校または専修学校に修学するための授業料、書籍代、交通費などに必要な資金
・修業資金…就職するために必要な知識技能を習得するために必要な資金
・就学支度資金…修学、修業するために必要な入学金や被服などの購入資金

●母子家庭の母、寡婦の知識修得を対象とする資金

・技能習得資金…母子家庭の母が就職するために必要な知識技能を習得するために必要な資金

【提出書類等】

必要な書類は事前に相談してください。
○貸付申請書　※
○戸籍及び住民票の写し
○島根県税の納税証明書
○前年の収入額が確認できる書類（児童扶養手当証書の写しの提出をもってかえることができます）
○修学修業先調書　※
○修学・修業のために必要な金額が分かる参考資料
○口座振替申出書（※）等その他必要と認める書類　など
※の用紙は美郷町役場にあります。

【申込締切】

○第１次締め切り
平成24年11月30日（金）
○第２次締め切り
平成25年２月28日（木）

【注　意】

独立行政法人日本学生支援機構法、島根県育英会等の奨学金など、他制度による奨学金の貸与を受ける方は対象となりません。

問い合わせ・申込先　役場福祉事務所生活支援係（☎ 75-1931）
島根県青少年家庭課母子福祉グループ（☎ 0852-22-6688）
地域福祉課石見スタッフ（☎ 0855-29-5543）

行政相談週間中に行政相談所を開設します！

総務省では、国や役所の仕事やサービス・制度の手続きなどの困りごと、苦情・要望などを受け付ける行政相談について、理解を広め、利用を促進するため、「行政相談週間」（10月15日(月)～21日(日)）を設けています。

この期間中、町内で無料の相談所を開設します。

秘密は固く守られますので、お気軽にご相談ください。

●日時・会場
10月15日(月)　午前9時～12時
山村開発センター
10月16日(火)　午前9時～12時
まほろば福祉センター

▼問い合わせ先
役場総務課　（☎75・1211）

司法書士・土地家屋調査士による無料登記相談会を開催します！

登記に関する問題等で困っておられる方は気軽にご相談ください。

相談は無料で、秘密は固く守られます。

●日時　10月10日(水)
午前10時～午後3時

●会場　悠邑ふるさと会館（川本町川本）

▼問い合わせ先
土地家屋調査士山中事務所（邑南町）
（☎95・2320）

民事・家事調停委員による無料調停相談を開催します！

土地建物の権利の争い、交通事故による損害賠償、金銭貸借や商品売買のトラブル、家庭内のもめごと（夫婦、親族、子供の養育、相続など）などで困っておられる方は気軽にご相談ください。

相談は無料で秘密は固く守られます。

●日　時　10月4日(木)
午前10時～午後3時

●会　場　悠邑ふるさと会館（川本町川本）

▼問い合わせ先
島根県調停協会川本支部
（川本簡易裁判所内）
（☎72・0045）

邑智郡思春期教育相談会を開催します！

邑智郡思春期教育相談会では、邑智郡内の高校生や保護者、高等学校の教職員を対象に、学習面及び生活面に関する教育相談をお受けします。

たとえば、

○小学校や中学校で通級指導教室に通っていたけれど、高等学校にはなくて少し不安…

○高校の授業になかなかついて行けない。自分なり努力はしているけれど…

○人間関係がうまく作れなくて…

○進路のことや将来のことで不安が…

●実施日及び場所
9月27日(木)　美郷町山村開発センター
10月25日(木)　邑南町元気館
11月22日(木)　川本町悠邑ふるさと会館
12月6日(木)　美郷町山村開発センター
平成25年1月24日(木)　邑南町元気館
2月28日(木)川本町悠邑ふるさと会館

●相談時間　14時30分～17時
＊相談を希望される方は事前に左記へ電話でお申し込みください。秘密は厳守します。

▼申し込み・問い合わせ先
役場住民福祉課
（☎75・1213）
島根県立石見養護学校
（教育相談担当：佐藤、石川）
（☎95・2141）

10月は臓器移植普及推進月間・骨髄移植推進月間です

◆臓器移植は、臓器の機能が低下し、移植以外に治療法がない人（レシピエント）と、死後に臓器を提供してもいいという人（ドナー）を結ぶ医療です。

◆臓器移植は、医療者と患者だけでなく、第3者からの善意による提供から成り立っています。

◆『提供したい』『提供したくない』どちらも一人ひとりの大切な意思です。自分の気持ち、大切な家族の気持ちを、家族で話し合いましょう。

◆臓器提供の意思表示は、臓器提供意思表示カード、運転免許証・健康保険証の裏面の意思表示欄に記入できます。

▶問い合わせ先
〒693−0021
出雲市塩冶町223−7
しまねまごころバンク
（☎0853・22・2556）

多重債務対策特別相談会を開催します！

島根県消費とくらしの安全室では、多重債務や消費生活に関するトラブルで困っておられる方を対象に、弁護士・司法書士による無料相談会を開催します！

完全予約制（先着順）です。

申し込みは、島根県消費者センター（相談員）（☎0852・32・5916）まで。

○開催日時・会場等

開催日時	10月14日(日) 13時～16時30分		12月16日(日) 9時～12時30分	12月16日(日) 13時～16時30分	
申込締切日	10月11日(木)	電話相談（司法書士会）☎0120・114・234	12月13日(木)		電話相談（司法書士会）☎0120・114・234
面接相談会場	**島根県消費者センター** 松江市殿町8−3		**出雲市民会館** 出雲市塩冶有原町2−15	**島根県立体育館** 浜田市黒川町3735	

▼問い合わせ先
島根県消費とくらしの安全室
（☎0852・32・5916）

ありがとうございました！
～地域貢献ボランティア～

8月11日(土)に、吾郷地区乙原の大五建設有限会社（尾崎康治代表取締役）のみなさんが、地域貢献ボランティア活動の一環として、猛暑の中、君谷保育所兼内田集会所駐車場への砕石搬入敷均し等の整備工事をしていただきました。ありがとうございました。

ストップ！ゴミの不法投棄
～1千万円以下の罰金が科せられます！～

不法投棄は、法律で禁止されていて、厳しい罰金が科せられます。
不法投棄が発見された場合は、5年以下の懲役若しくは1,000万円以下の罰金といった罰則が設けられています。
また、不法投棄物は環境の悪化を招くとともに、町民のみなさんの迷惑になります。ゴミの不法投棄は、絶対にやめましょう。
不法投棄を発見した方は、不法投棄している者の特徴や車両ナンバー、投棄場所、ごみの種類などを最寄りの駐在所や警察署、役場環境整備室へ通報してください。

※写真は平成24年8月23日(木)都賀西地内のごみステーションでゴミの不法投棄が見つかり、川本警察署大和駐在所により調査が行われた様子です。このような場合不法投棄者が判明すると、上記のとおり1千万円以下の重い処罰が科せられます。

▶問い合わせ
役場住民福祉課環境整備室（☎75-1215）

美郷町簡易水道の水質検査結果

検査実施（8月29日）	結　果	評価	対応
粕渕・浜原簡易水道	基準値超過及び異常なし	適合	—
吾郷地区簡易水道	基準値超過及び異常なし	適合	—
別府地区簡易水道	基準値超過及び異常なし	適合	—
君谷地区簡易水道	基準値超過及び異常なし	適合	—
酒谷地区簡易水道	基準値超過及び異常なし	適合	—
石原地区簡易水道	基準値超過及び異常なし	適合	—
潮地区簡易水道	基準値超過及び異常なし	適合	—
都賀行簡易水道	基準値超過及び異常なし	適合	—
比之宮地区簡易水道	基準値超過及び異常なし	適合	—
都賀簡易水道	基準値超過及び異常なし	適合	—

※なお、検査結果の詳細は、ホームページで公表しています。

▼問い合わせ先
役場住民福祉課　環境整備室
（☎75・1215）

島根県西部視聴覚障害者情報センター、島根県聴覚障害者情報センターをご存じですか？

次のようなサービスを無料で行っています。気軽にご利用、ご相談ください。

目の不自由な方へのサービス
（島根県西部視聴覚障害者情報センターのみ）

★点字図書、録音図書を郵送により貸し出します。（郵送料は無料）
★各種文書（家電製品の取扱説明書、契約書、手紙など）の朗読、録音、点訳、代筆などを行います。
★歩行訓練、生活訓練（掃除、洗濯、料理など）、コミュニケーション訓練（点字触読、パソコン利用など）をご自宅などで行います。

耳の不自由な方へのサービス

★手話、字幕入りのビデオテープ、DVDを貸し出します。（郵送の場合、返却時の郵送料は有料）
★電話連絡などのお手伝いをします。（手話、筆談、ファックス、メールなどで用件を伺い、それをセンターが電話などで相手方に伝えます。）

共通サービス

★補装具や日常生活用具の展示、貸し出し、紹介、斡旋を行います。
★生活や進路などの相談に応じます。

▼問い合わせ先
島根県西部視聴覚障害者情報センター（浜田市）
（☎0855・24・9334）
E-mail:iwami-sk@sx.miracle.ne.jp
ホームページ
http://www.bd-iwami.org

島根県聴覚障害者情報センター（松江市）
（☎0852・32・5960）
E-mail:center@shimane-choukaku.jp
ホームページ
（PC用）
http://www.shimane-choukaku.jp
（携帯電話用）
http://www.shimane-choukaku.jp/m/

人事（地域おこし協力隊）

9月1日付で、地域おこし協力隊として次の1名を採用しました。よろしくお願いします。

地域おこし協力隊（君谷地域）
原（はら）　公総（きみふさ）
（埼玉県さいたま市）

▼問い合わせ先
役場企画課（☎75・1924）

おめでとうございます

叙位【従六位】 奥野 三市さん（高畑）

元邑智町議会議員の故奥野三市さんが叙位を受けられました。

伝達式は美郷町役場で行われ、遺族の奥野英俊さんが出席されました。沖野町長から奥野さんに叙位が手渡されました。

故奥野三市さんは、昭和42年2月に邑智町議会議員に当選、以来7期28年の永きにわたり、町の発展に貢献されました。

国土交通省中国地方整備局長功労者表彰【樋門操作員】

竹下 順さん（都賀本郷）

松島 長男さん（都賀本郷）

御領川排水樋門操作員の竹下順さんと邂後川排水樋門操作員の松島長男さんが国交省中国地方整備局長表彰を受けられました。

お二方は、30年の永きにわたり江の川の水防に重要な樋門操作業務に携わってこられ、地域の水災害の未然防止にご尽力されました。

浜田河川国道事務所長感謝状【河川愛護協力者】

上野花街道・浜原新町自治会

上野花街道（甲山由紀子代表）と浜原新町自治会（山本普史代表）が浜田河川国道事務所長より感謝状を受けられました。

平成16年度の水辺ENプログラムにより活動を開始され、永きにわたり河川等の清掃美化にご尽力されました。

コミュニティ助成事業 ～吾郷自治会～

吾郷自治会（東浦浩会長）では、宝くじの助成金（コミュニティ助成事業）で、テント・ベンチ・わた菓子器などのイベント用品を購入しました。

「コミュニティ助成事業」とは、地域で取り組まれる様々なコミュニティ活動に対して、㈶自治総合センターが宝くじの受託事業収入を財源とし、社会貢献広報事業として行われるものです。今回購入したイベント用品は、様々なイベントを通じて地域の活性化に役立てられます。

▲購入したわた菓子器などを使った「盆踊り大会」（8月14日）。集落内外から約100人が交流を深めました。

山くじらの郷の人々

第8回 山くじらオンリーワン・イノシシ皮革製品

8月23日(木)～26日(日)にかけてイノシシの革製品のお話しと展示、山くじら革製品づくり体験コーナーが開催されました。

山くじら革製品体験コーナーでは、子どもから大人まで参加者45名が夏イノシシのなめし皮でかたどったペンケースやハートの形の2枚の革を2本の専用針を使って器用に縫い合わせて、オンリーワンのペンケースとハートストラップを完成させました。

美郷町に初めて訪れたという浜田市金城町の大島恵美子さんは、「東京で友人が革製品づくりに携わり日頃から興味をもっていたので参加した」と話され、革の魅力を感じながら一針一針縫っておられました。

23日(木)の夜は、ゴールデンユートピア内の食堂「ももんじ屋」を会場に、昨年10月に開催されたイノシシ皮革製品コンテストでグランプリを受賞したデザイナーの八木隆さん(東京在住)の講演が行われ、革の素材の面白さと、あわせて山くじらの握りなどを堪能、皮は革製品になり、モノを使い切ることが生き物に感謝することにつながり、山くじらを通じた精神的な豊かさの追求を美郷町のライフスタイルにかえていくことを提案されました。

粕渕地区を一望できる「ももんじ屋」の2階では、革製品の展示が行われ、女性グループ青空クラフトの皆さんの鞄や財布、名刺入れなどの数々の革製品が並びました。また、八木さんは9月開催のレザー作品コンテスト「ジャパンレザーアワード2012」エコレザー部門に応募する当町のイノシシの皮革で作ったボディーバックの製品も披露されました。

全国で初めての開催ともいえる今回のイベントは、山くじらフォーラムから確かな魅力の成長と子どもから大人まで革製品の売り物としての価値より自らが楽しむライフワークの価値を実感できる4日間となりました。

(取材　安田　亮)

文芸

笹鳴句会

選者　渡辺　妙子　先生

木犀の匂ふ狭庭や今盛り　奥野トメ子
今日の風秋の風鈴よく鳴りて　小川ヒロ子
県境の小さき集落女郎花(おみなえし)　山中　良江
鐘の音の遠く近くに秋の暮　臺　幸恵
白桃の初物一つ三人で　安原千鶴子
農機具を納めし納屋の昼の虫　竹下三重子
隣家よりぼた餅もらう秋彼岸　立脇千代子
赤とんぼ高く低くについて来る　中村　定
稲扱ぎて藁の温もり束ねけり　澤田　敞等
目を閉じて虫を聞き入る仕舞風呂　嘉戸　敏
江川に妖しく揺らぐ月の影　山根　庚子
田仕舞のけぶりただよふ峡日和　中村　愛子
遅れ咲く白コスモスに風やさし　尾原美和子
山頂を離れし月や雲もなし　川村サチ子
炭起こし昔語りつ秋刀魚(さんま)焼く　三原　貞子
七十はまだまだ若し稲を刈る　澤田　政子
早場米狩り始めらる雨上がり　福田　幸子
竹伐って明るくなりし水源地　渡邊万亀子
秋空に洗濯物のよく乾き　飯島冨美子
背丈まで伸ぶ秋草や空家かと　平井紀久恵
人影のなき立秋の浜辺かな　高松　俊明
稲刈の夫子(つまこ)待ちつつ風呂沸かす　黒石　好枝
山あいに並ぶ刈田の明るけれ　増田　秀子
浮き上がる白コスモスの夕間暮　山田松三郎

選者吟
曼珠沙華燃えて空家となりしまま

9月は『健康増進普及月間』です～健康寿命をのばしましょう～

1に運動　2に食事　しっかり禁煙　最後にクスリ

自分の生活習慣を振り返りましょう

特定健診が５月から始まり、すでに受けて結果を手にされた方は、みなさんどのように感じられましたか？「異常なしだったから安心」「少し異常はあったけど今のところ症状もないし大丈夫」で終わってはいませんか？

健診は結果の良し悪しだけではなく、受けた後が大切です。健診結果と日頃の生活習慣と照らし合わせ、生活習慣で改善する点はないかを今一度振り返ってみましょう。

◆健康寿命（H22年）

男 70.42 歳　女 73.62 歳

健康寿命をのばそう ‼

「健康寿命」とは、一生のうち、健康で介護を必要とせず自立した日常の生活を送れる期間のこと

美郷町の健康実態（平成23年度　美郷町健診結果より）

男女とも高血圧や糖尿病の疑いがある人が目立ちます。貧血は女性の70～80代に多く見られます。

生活習慣病チェック

チェックしてみよう。チェックが多い人ほど、生活習慣病になりやすい ‼

- □ BMI が 25 以上である
- □ 20 歳の時から体重が 10 kg以上増えている
- □歩いたり、家事など動く時間が１日１時間以下である
- □ 1 年以上続けている運動（1 回 30 分以上の運動を週 2 回以上）がない
- □同年代の同性の人と比べて歩く速さは遅い方だ
- □早食い・どか食い・ながら食いが多い
- □夜食や間食を摂ることが多い
- □ほぼ毎日、お酒を飲む
- □たばこを吸っている
- □この 1 年で体重が ±3 kg以上増減がある
- □夕食を午後 9 時以降に摂ることが多い
- □朝食を抜くことが多い
- □夜更かしや朝寝坊をすることが多い

目指そう健康長寿 ‼

⑴健診を受けよう！　がん検診も忘れずに！　再検査を恐がらない！

⑵病気の予防～食事を見直そう・運動をしよう

食事
- ４つのお皿（主食１、主菜１、副菜２）を揃えて食べましょう。
- １日３食きちんと食べましょう。
- 腹八分目を心がけましょう。
- もったいないは止めましょう。
- 意識して噛む習慣をつけましょう。
- 就寝前に食べる（夜食）のは止めましょう。

運動

≪運動３原則≫
①にこにこペース～有酸素運動
②１回20分以上
③１週間に３回以上

問い合わせ先　健康推進課（☎ 75-1932）

広報みさと
2012年9月号 第96号
発行／美郷町役場　編集／企画課
印刷／佐々木印刷(株)
〒699-4692 島根県邑智郡美郷町粕渕168番地
☎(0855)75-1211　FAX(0855)75-1218
http://www.town.shimane-misato.lg.jp

10月の行事予定

日	曜	行事
1日	(月)	三江線神楽キャンペーン(～12月31日)
2日	(火)	
3日	(水)	健康相談(響谷集会所・潮公民館)
4日	(木)	胃がん､ペプシノゲン､前立腺検査(邑智園・上川戸集会所)
5日	(金)	
6日	(土)	輝け11しまね町村フェスティバル(～7日)
7日	(日)	
8日	(月)	美郷町長選挙及び美郷町議会議員補欠選挙告示､立候補受付
9日	(火)	美郷町長選挙及び美郷町議会議員補欠選挙 期日前投票(～13日)(大和事務所･山村開発センター)
10日	(水)	すくすく相談(保健福祉センター)
11日	(木)	健康相談(都賀行隣保館)
12日	(金)	
13日	(土)	
14日	(日)	美郷町長選挙及び美郷町議会議員補欠選挙投票日・開票
15日	(月)	健康相談(都賀西基幹集落センター･上野ふれあい会館)
16日	(火)	子宮頸がん検診､HPV健診(沢谷交流センター･千原コミュニティーセンター･浜原中野集会所･滝原青杉森林センター)
17日	(水)	子宮頸がん検診､HPV健診(別府公民館・君谷交流センター･簗瀬集会所・吾郷集会所)
18日	(木)	子宮頸がん検診､HPV健診(比之宮交流センター･都賀行隣保館・山村開発センター)
19日	(金)	子宮頸がん検診､HPV健診(長藤集会所・上野ふれあい会館・大和事務所)
20日	(土)	伝統芸能と光の祭典(竹灯籠イベント)
21日	(日)	銀山街道ウォークイベント
22日	(月)	
23日	(火)	胃がん､ペプシノゲン､前立腺検査(上野ふれあい会館･大和事務所)
24日	(水)	胃がん､ペプシノゲン､前立腺検査(都賀行交流センター)
25日	(木)	
26日	(金)	健康相談(比敷集会所・比之宮交流センター)
27日	(土)	己斐公民館まつり(広島市西区己斐公民館)(～28日) 三江線神楽キャンペーン美郷町の日
28日	(日)	銀山街道月例ウォーク
29日	(月)	
30日	(火)	巡回人間ドック(山村開発センター)
31日	(水)	巡回人間ドック(長藤集会所)

人口と世帯

人口　5,472人

男	2,562人	(＋5人)
女	2,910人	(－3人)
世帯数	2,429世帯	(－3世帯)

( )は先月との比較（住民基本台帳による9月1日現在）

慶　弔（8月届出分・敬称略）

※慶弔欄は、掲載を希望された方のみ掲載しています。町外で届けられた方で名前の掲載を希望される方は、企画課（75-1924）までご連絡ください。

愛のともしび（8月受付分）

社会福祉協議会へ次の方々よりご寄付を頂きました。(敬称略)

みぃつけた♪

『実りの秋 ‼
収穫の秋 ‼
食欲の秋 ‼』

黄金色に色づき、収穫を待つばかりです！
新米ってツヤツヤでピカピカ輝いているんですよね～☆☆☆
食べることばかり考えていないで…
「読書の秋」！本も読まないといけないなぁと思う今日この頃です ^^;　（広報担当）

「広報みさと」は、大豆油インクと再生紙を使っています。